



ほけんだより 11月号



令和3年11月1日
すくすくどろんこの会
かぐろ杜の保育園
統括看護師：山口 友恵
看護師：大江 温子

落ち葉が色づいてお散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の活動では意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

今月は体に関する日がたくさんあります。健康チェック月間として普段のケアを見直してみませんか？

風邪 もひかないために

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします！

※セーターや裏起毛の服は汗を吸わず、静電気も溜まりやすいため、保育園での着用には向きません。日中動く子どもには暑いです。また、裸足保育のためタイツは不可です。（スパッツは可。）



体を **保温** する

肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

室内を **保湿** する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。ウイルスも浮遊しやすくなります。湿度が50%以上あると◎



体を **保護** する



よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう！

休に関する記念日

8日は「いい歯の日」、12日は「いい皮膚の日」。普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

11月8日 **いい歯**を守ろう

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



上の前歯の後ろをみがくよ～



痛くしないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 **いい皮膚**を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

保健指導 手洗い指導

こぐま組以上を対象に行います。

日程は改めてお知らせします。



咳・鼻水症状 多いです

鼻水を放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が続くときは、鼻汁吸引器で吸ってあげたり、早めに受診をしたりして対処しましょう。

風邪症状があり、日中の生活に支障がある場合は、ご家庭で休養をお願いします。

保湿ケアをしっかり

子どもの肌は皮脂が少なく、大人より乾燥しやすいです。入浴後、起床時、登園前にはしっかりと保湿剤を塗りましょう。唇の乾燥にも注意です。必要時、保育園ではワセリンで対応します。個人の保湿剤はお預かりできません。